



せんだがやしやうがっこう きやういく  
千駄谷小学校 教育

じどうよう  
児童用

ぎだよ  
とまり木便り No.3

令和7年1月16日  
渋谷区立千駄谷小学校  
校長 中野 有一郎  
スクールカウンセラー 毛呂 裕子  
関野 友賀

しんねんあ  
新年明けましておめでとうございます。みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか？  
すくーるかうんせらーはひ つづ もろせんせい せきのせんせい べんきやう ともだち  
スクールカウンセラーは引き続き、毛呂先生と関野先生です。勉強のこと、友達のこと、お家の  
ことなど、きになることやしんぱい ことがあつたら、きがる すくーるかうんせらー はなし  
きになることや心配なことがあつたら、気軽にスクールカウンセラーにお話にきてく  
ださいね。

ぎこらむ  
とまり木コラム『あなたはどっち？ マイナスな気持ちを乗りこえる方法』

く い す  
クイズ

みなさんは、ともだち い かな とき じゆぎやうちゆうほっぴやう  
友達にひどいことを言われて悲しくなった時や、授業中発表しなければ  
らあん 不安になった時など、「マイナスな気持ち」になった時、下のどちらの方法でそ  
のきもちをの 乗りこえますか？

A なに  
何もなかったかのように、  
あか す  
明るく過ごす



B なみだ なが  
涙を流して、  
まい な す きもち あじ  
「マイナスな気持ち」を味わう



↓ ↓ おすすめの方法は裏面の「とまり木コラムまとめ」をよんでみよう！ ↓ ↓

## とまり木コラムまとめ

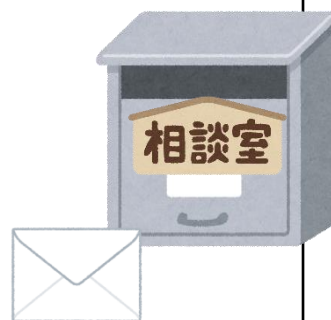
Aのように、悲しい気持ちや不安な気持ちを振り払いたくなることもありますが、無理やり明るく過ごしてプラスな気持ちになろうとすると、そのことにエネルギーを使ってしまい、心はどんどん疲れてしまいます。

Bのように、「マイナスな気持ち」をそのまま味わっていると、いつの間にか「マイナスな気持ち」から解放され、心が晴れてくることがあります。「マイナスな気持ち」と向き合うことは最初はつらいかもしれませんが、その時の素直な気持ちを受け入れるとよいでしょう。

3階の相談室の前にあるポストに相談用紙があります。お話ししたい人は相談用紙を書いてポストに入れるか、スクールカウンセラーのいる日（火曜日・木曜日）に話をしに来てください。担任の先生や養護の先生にスクールカウンセラーと話をしたいと伝えてくても予約を取れます。

### ～相談ポストの相談用紙について～

ポストは相談室の前においてあります。ポストには鍵がかかっている、スクールカウンセラーの毛呂先生と関野先生しか開けられません。ほかの人に知られたくないことでも安心して相談用紙に書いてポストに入れてください。あとで毛呂先生か関野先生から、いつお話できるかお返事しますね。



### ～相談用紙の見本～

#### きょういくそうだんしつ 教育相談室

名前： ○ ○ ○ ○ クラス： △ 年 1 組

相談したいこと： 「困っていること」「気になること」を書いてください

たとえば・・・ お友だちとけんかしてごめんねと言ったのに許してもらえない。

たとえば・・・ 仲間に入れてもらえなかった。いやだった。

たとえば・・・ 話をするとき緊張しないようにしたい。

書けることだけ書いてね。後でスクールカウンセラーから相談の日時を連絡します。

#### そうだんしつ かいしつび よやくすけじゅーる 相談室（開室日） 予約スケジュール

○火曜日：9時15分～16時（毛呂裕子）

1月 14日、21日、28日

2月 4日、18日

3月 4日、11日、18日

○木曜日：9時15分～15時（関野友賀）

1月 16日、30日

2月 6日、20日、27日

3月 6日、13日